



# WIR WAREN EINMAL GLÜCKSKINDER...

bis wir Glück mit materiellem  
Wohlstand verwechselt haben.

**ÜBER DAS ERWACHSENWERDEN IN UNSERER GESELLSCHAFT.**

Von Silke Biedka

*Wenn wir geboren werden, erleben wir eine tiefe Verbundenheit und Glückseligkeit und unsere innere Welt besteht aus Fülle und Liebe. Im wahrsten Sinne sind wir satt und zufrieden - echte Glückskinder eben. Doch später passiert etwas, was unsere Glückseligkeit zerstört. Wir finden uns in der materiellen Welt wieder, die den schönen Schein hoch bewertet. Deshalb beschäftigen sich Glücks-, Hirn- und Verhaltensforscher intensiv mit unserem Verhalten und dazu gibt es zahlreiche Untersuchungen mit Kindern, um das natürliche Verhalten zu erforschen.*

**IN DIESEM ZUSAMMENHANG GAB ES EINE ÄUSSERST INTERESSANTE UNTERSUCHUNGSREIHE:**

*Kleinkindern im Alter von sechs Monaten wurde ein Film gezeigt, in dem in der ersten Phase ein kleines gelbes Männchen versucht, alleine auf einen Berg zu klettern. In der zweiten Phase versucht wieder dieses gelbe Männchen, auf den Berg zu klettern. Doch dieses Mal hilft ihm ein grünes Männchen und gemeinsam schaffen sie es auf die Bergspitze. In der dritten Phase klettern das gelbe und das grüne Männchen wieder gemeinsam bis nach oben. Doch ein blaues Männchen, welches oben auf dem Berg steht, schubst die beiden herunter. Anschließend hat man den Kindern jeweils ein grünes und ein blaues Männchen vorgesetzt. In 100 Prozent der Fälle entschieden sich die Kinder für das grüne Männchen, also für den Unterstützer und nicht den Runterschubser. Ein halbes Jahr später wurde der Versuch wiederholt. Mit dem Unterschied, dass nun bis zu 20 Prozent der Kinder nach dem blauen Männchen gegriffen haben.*

## WAS ZEIGT UNS DAS?

Menschen kommen nicht mit einem egoistischen Verhalten auf die Welt, sondern mit einem verbindenden, unterstützenden, gerechtigkeitsempfindenden Verhalten, das wir als Altruismus bezeichnen. Zum anderen zeigt es uns, dass in den vergangenen sechs Monaten etwas im Umfeld der Kinder geschehen sein muss, was sie von ihrer natürlichen Verhaltensweise abweichen lässt. Woher haben die Kinder diese andere, unnatürliche Verhaltensweise?

## DIE EMOTIONALE PRÄGUNGSZEIT

Kinder ahmen das nach, was ihnen vorgelebt wird (Vorbild und Antivorbild). Das geschieht vor allem in der emotionalen Prägungszeit. Diese findet im Alter von 0 bis 7 Jahren statt. Alles was Kinder hier erleben, prägt ihre Wahrnehmung, ihr Weltbild, ihr Verhalten, ihre Sichtweisen, ihre Überzeugungen und das, wie sie Gefühle erleben und ausdrücken. Das geschieht vor allem durch unsere Eltern (oder auch Ersatzeltern). Das heißt, in dem oben genannten Beispiel muss es in der Familie jemanden gegeben haben, dem es gelungen ist, sich auf Kosten der anderen erfolgreich durchzusetzen. Und es liegt in der Natur des Menschen, dass wir uns an denen orientieren, die erfolgreich sind.

## DIE PRÄGUNG DURCH UNSERE GESELLSCHAFT

Neben unserem Elternhaus prägt uns unsere Gesellschaft, die Kultur in der wir leben. Ständig steigender Wohlstand ist das Glücksversprechen der westlichen Kultur. Jeder ist seines Glückes Schmied. Schnapp dir was vom großen Kuchen, bevor es die anderen tun. Die da oben, die blauen Männchen, wissen, wie es geht. Wer so erfolgreich ist, muss glücklich sein.

Mit der Zeit vertraut das Glückskind nicht mehr seiner angeborenen Glücksformel, sondern sucht sein Glück mehr und mehr im Außen. Plötzlich kann es die tiefe Verbundenheit zu anderen Menschen nicht mehr fühlen – das Ego macht einsam.

## PSEUDO GLÜCKSBINGER GESUCHT

Materieller Wohlstand ist eine der meist verbreiteten Ersatzbefriedigungen unserer Zeit. Dieser steht für Erfolg, für Sicherheit, für Anerkennung, für Zufriedenheit. Macht mehr Wohlstand bzw. mehr Geld uns denn wirklich glücklich? Viele Menschen glauben, sie wären glücklicher, wenn sie reicher wären. Studien zeigen, dass Menschen, die ihr Jahreseinkommen von 15.000 Euro auf 30.000 Euro verdoppeln, einen extrem starken Glückszuwachs erleben. Dieser steigert sich bei weiterer Erhöhung des Jahreseinkommens. Allerdings konnte bei einem Jahreseinkommen ab 60.000 Euro kein weiterer nennenswerter Glückszuwachs mehr ausgemacht werden. Eine materielle Grundabsicherung muss einfach da sein, aber wonach greifen, wenn mehr Geld uns nicht mehr glücklich macht? Wie heißt es im Songtext von Yvonne Catterfeld so treffend:

„Auf der Suche nach irgendwas - Hauptsache ein bisschen mehr...“

## WIE WERDEN WIR WIEDER GLÜCKSKINDER?

Oder anders ausgedrückt: Wie werden wir vom blauen Männchen wieder zum grünen Männchen?

Rushhour am Münchner Hauptbahnhof. Viele Menschen warten auf die S-Bahn - Feierabend! Doch wo bleibt die Bahn? 10 Minuten vergehen, 15 Minuten, erst nach 20 Minuten erfolgt eine Durchsage. Verärgerte, ernste Gesichter, unruhig blicken viele auf ihr Smartphone, um sich abzulenken. Nach weiteren 15 Minuten die Hiobsbotschaft: Der Bahnverkehr fällt auf unbestimmte Zeit aus. Plötzlich ändert sich die Stimmung, Menschen sprechen sich an, um Informationen auszutauschen, Lösungen zu finden – und teilweise wird sogar gelacht.

In solchen Situationen erkennen wir, dass wir selber etwas tun müssen. Wir beginnen miteinander zu kommunizieren, denn wir teilen das gleiche Schicksal. Und wir versuchen, uns gegenseitig zu helfen - oftmals selbstlos, das Ego bleibt außen vor. Heißt, wenn Menschen das Gefühl haben, ein Problem nicht mehr alleine lösen zu können, entstehen Gemeinsamkeiten, verbindet man sich, ist Teil eines Ganzen. Das sind die Momente, in denen eine Transformation vom blauen zum grünen Männchen stattfindet. Doch: Brauchen wir erst Krisen, um das egoistische Verhalten zu überwinden, um menschlich zu reagieren, Mitgefühl zu zeigen und Empathie?



# TIPPS FÜR GLÜCKSKINDER



Erinnerst du dich an die Zeit,  
als wir noch Glückskinder waren?  
Was haben wir anders gemacht?

## 1. Präsenz statt Robotermodus

Die Glücksmomente sind da, aber oftmals übersehen wir die kleinen Dinge, denn wir sind ständig abgelenkt und es strömen zu viele Informationen und Reize auf uns ein. Stopp! Innehalten, bewusst atmen, den Augenblick wahrnehmen und genießen.

- Tägliche Achtsamkeitsübungen helfen im Hier und Jetzt zu leben. Yoga, Qi Gong oder Meditation gehören dazu.
- Abschalten, um zu sich zu kommen, digitale Pausen einlegen, offline sein, ohne Smartphone oder Laptop.
- Stille suchen, in der Natur auftanken und die kleinen Wunder inhalieren. Das gibt Kraft und Energie.
- Einem Menschen bewusst zuhören und ihm die volle Aufmerksamkeit schenken und Fragen stellen. Das macht uns alle glücklich, weil wir in unseren Gesprächspartner eintauchen und ihn besser verstehen.

## 2. Innehalten - Dialog zur Selbstreflexion

Eine Glück-Bestandsaufnahme hilft, um sich darüber bewusster zu werden, ob und was fehlt.

- Wie zufrieden bin ich mit meinem Leben?
- Was ist mir wichtig und warum?
- Fehlt mir etwas und wenn ja, was ist es?
- Habe ich das Gefühl, dass andere für mein Glück verantwortlich sind?
- Was hindert mich, mein Leben, mein Glück selbst in die Hand zu nehmen?

## 3. Dankbarkeitsmodus statt Jammermodus

Oftmals ist uns gar nicht bewusst, wie gut es uns geht. Nimm dir Zeit für ein bisschen Dankbarkeit, denn Dankbarkeit macht glücklich.

- Wofür fühle ich eine tiefe Dankbarkeit?
- Was macht mich zufrieden?
- Was darf gerne so bleiben, wie es ist?
- Was kann ich so richtig genießen?

## 4. Hausputz für deine Gedanken

Unsere Gedanken kreieren unsere Wirklichkeit.

Es ist nachgewiesen, dass unser Körper auf das reagiert, was wir denken. Wenn wir intensiv an ein schönes Ereignis in unserem Leben denken, reagiert der Körper mit der Ausschüttung von Glückshormonen. Drehen sich unsere Gedanken jedoch um negative Erlebnisse, werden Stresshormone aktiv. Das kann zu gravierenden Nebenwirkungen führen wie Unwohlsein, Ängste, bis hin zu schwerwiegenden Erkrankungen. Deshalb lohnt es sich, die Fragen zu beantworten:

- Worum kreisen die Gedanken?
- Was ist altes, negatives Gewohnheitsdenken?
- Bin ich Teil der Lösung oder Teil des Problems?
- Welche Kapazitäten würden frei werden, wenn ich mich auf Positives fokussiere?

## 5. Sinn und Liebe stiften

Die Wiederbelebung unseres natürlichen, altruistischen Verhaltens ist für mich eine der wichtigsten Glücksformeln unserer heutigen Zeit. Glücksforscher sind sich einig: Wenn wir zum Wohle anderer handeln, macht uns das glücklich. Ganz gleich, ob du Firmenboss oder Hausfrau bist. Hier zählt die kleinste Geste, denn Liebe hat immer eine große Wirkung.



**Silke Biedka** ist Emotionaler-Bodyguard® und arbeitet mit den Top-Managern der Wirtschaft, den sogenannten Erfolgsmenschen. Sie tragen viel Verantwortung für die Mitarbeiter und das Unternehmen.

.....  
[www.silke-biedka.de](http://www.silke-biedka.de) & [www.emotionaler-bodyguard.de](http://www.emotionaler-bodyguard.de)